**Физкультминутки и их значение в режимных моментах.**

**Что такое физкультминутка? Значение физкультминутки для здоровья детей.**

**Физкультминутка**— это кратковременные физические упражнения, которые снимают напряжение и восстанавливают умственную работоспособность. Они помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомлённость и успокаивают нервную систему, помогают переключить внимание ребенка с одного вида деятельности на другой.. Вся жизнь ребёнка протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

**Цель проведения физкультминуток** – способствовать оздоровлению детей.

**Некоторые варианты проведения физкультминуток**:

* общеразвивающие упражнения (3–4 упражнения, ходьба или бег на месте);
* в форме подвижной игры, движения и упражнения должны быть знакомы детям и несложны в исполнении;
* в виде танцевальных движений под музыку, под пение родителей или детей;
* в форме дидактической игры;
* движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки;
* в форме имитации различных движений (дровосек, водитель, лётчик);
* для отдельных частей тела;
* мимические упражнения;
* зрительная гимнастика;
* игровой самомассаж.

Обычно физкультминутки проводятся в течение 1–2 минут.

**Когда можно провести физкультминутку дома**: если ребёнок долго сидил в одной позе, длительное время смотрел телевизор, капризничает и жалуется на усталость, у него «хмурое» настроение.

Сегодня предлагаю рассмотреть некоторые виды физкультурных минуток.

**Физкультурно-спортивная физкультминутка** — это **традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счёт, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определённых групп мышц.**

* Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Предлагаю поиграть в игры «Вышла мышка как – то раз…», и «Мы топаем ногами..» Обратите внимание на слайд.

**Су-Джок терапия. - Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает воздействие на кору головного мозга**. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладошках и стопах детей и вызывает приятные ощущения.

Задачи су-джок упражнений:

* развивает мелкую моторику,
* активизирует межполушарное взаимодействие,
* активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка,
* нормализует мышечный тонус,
* содействуя снижению двигательной и эмоциональной расторможенности,
* совершенствовать навыки пространственной ориентации.

Воздействуя на точки шариками Су - Джок происходит **оздоравливание всего организма и развитие мелкой моторики рук**. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. А формирование речи способствует развитию мышления.

Воздействуя на эти точки, можно стимулировать не только развитие мелких мышц и речи, но и достигнуть оздоровительных эффектов для организма в целом.

**Оздоровительное и развивающее значение «Сухого бассейна» невозможно переоценить.**

Игры в сухом бассейне тонизируют мышцы, укрепляют осанку, тренируют сердце и органы дыхания, развивают моторику и интеллект.

**Смысл сухого бассейна для ребёнка заключается в следующем:**

* **Массаж**. Шарики, соприкасаясь с телом ребёнка, оказывают точечное давление, которое тонизирует мышцы и снимает напряжение.
* **Укрепление мышц**. Игры в сухом бассейне тонизируют и развивают разнообразные группы мышц.
* **Формирование осанки**. Вместе с мышечным корсетом развивается и формируется скелет.
* **Тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы**. Периодические тренировки в сухом бассейне с шариками тренируют сердце и органы дыхания.
* **Развитие моторики**. Дети погружаются в шарики, постоянно ощупывают и изучают их, при этом развивая моторику ручек и собственный интеллект.
* **Изучение цветов и форм**. Можно попробовать сортировать шарики, считать их, бросать в цель и пр.. При этом тренируется мышление, цветовое и зрительное восприятие.
* **Положительные эмоции**. Сухой бассейн для ребёнка — это море положительных эмоций и впечатлений, также это место, где можно разделить смех и радость с друзьями, проявить фантазию, придумывая новые игры.